Утверждаю:

Директор МОУ Ишненская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.клюева

«--------- » --------------------------------  г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МОУ Ишненская СОШ, дошкольная группа**

Сезон: осенне-зимний

***Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области***

***(методические рекомендации)***

***Разработано согласно «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», 1994 г.***

***День: понедельник; Неделя: первая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 76/534 | 1 | Макаронные изделия отварные с овощами | 200-250 | 7,0 | 9,4 | 42,6 | 184 | 46,0 | 1,4 |
| 96/627 | 2 | Чай с сахаром | 180-200 | - | - | 14,4 | 57,6 | 1,8 | 0,36 |
| 1 (1997) | 3 | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **10,04** | **14,9** | **77,63** | **379,9** | **56,6** | **2,25** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 6/110  17/357 | 1 | Борщ с капустой и картофелем  с мясом отварным  со сметаной | 200  50  5 | 2,6  13,55  0,13 | 2,2  9,7  0,75 | 9,8  0,2  0,18 | 70,0  140,0  8,1 | 42,0  7,5  4,4 | 0,6  1,7  0,01 |
| 47/300  78/472 | 2 | Рыба отварная с  картофельным пюре | 70-80  150 | 14,24  3,3 | 0,48  4,65 | 0,4  11,7 | 62,4  127,5 | 20,8  63,0 | 3,2  0,9 |
| 91 | 3 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180-200 | 0,6 | - | 31,6 | 130,0 | 22,0 | 0,6 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **36,4** | **18,14** | **63,9** | **590,2** | **170,2** | **8,18** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 102/644 | 1 | Молоко кипяченое | 180-200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 252,0 | 0,2 |
| 104/106 | 2 | Сдоба обыкновенная | 70-80 | 6,48 | 3,84 | 39,04 | 235,2 | 14.4 | 0,64 |
| 3 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 2,2 |
| **Всего:** | | | | **12,88** | **9,44** | **58,84** | **349,2** | **282,4** | **3,04** |
| **Итого за день** | | | | **56,38** | **56,95** | **217,17** | **1540,4** | **468,4** | **13,77** |

***День: вторник; Неделя: первая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 31/262 | 1 | Каша манная молочная жидкая | 200-250 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 140,0 | 144,0 | 0,4 |
| 98/762 | 2 | Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 162,0 | 0,18 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 40/15 | 6,84 | 5,075 | 20,56 | 156,25 | 142,6 | 0,615 |
| **Всего:** | | | | **16,36** | **11,495** | **66,8** | **438,45** | **448,6** | **1,195** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 9/131  19/439 | 1 | Суп картофельный с  отварной курицей | 220  30 | 3,08  12,81 | 2,42  9,57 | 14,08  0,15 | 105,6  148,8 | 33,0  15,9 | 0,88  0,9 |
| 54/393 | 2 | Колбаса отварная с  тушеной капустой | 70-80  150-180 | 7,7  3,0 | 16,73  4,05 | 0,28  8,25 | 182,7  105,0 | 24,5  41,3 | 1,26  0,49 |
| 93/591 | 3 | Кисель из ягодного экстракта с витамином С | 180-200 | - | - | 13,8 | 64,0 | 2,0 | - |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **28,57** | **32,83** | **46,58** | **658,3** | **127,2** | **4,7** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 100/642 | 1 | Какао с молоком | 180-200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158,0 | 186,0 | 1,0 |
| 43/284 | 2 | Омлет натуральный | 150-180 | 15,0 | 18,0 | 3,0 | 232,5 | 120,0 | 3,0 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 7,6 | 0,48 |
| **Всего:** | | | | **23,4** | **23,56** | **47,16** | **495,3** | **313,6** | **4,48** |
| **Итого за день** | | | | **68,83** | **67,985** | **170,64** | **1638,05** | **896,4** | **11,775** |

***День: среда; Неделя: первая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 32/262 | 1 | Каша молочная пшенная жидкая | 200-250 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160,0 | 144,0 | 1,0 |
| 98/762 | 2 | Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 162,0 | 0,18 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **13,56** | **11,81** | **69,47** | **440,5** | **314,8** | **1,67** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 8,0 | 0,6 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 14/161 | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,75 | 6,75 | 25,0 | 197,5 | 230,0 | 0,5 |
| 59/416  78/472 | 2 | Котлета мясная с  картофельным пюре | 70-80  150 | 9,24  3,3 | 9,17  4,65 | 11,62  11,7 | 170,8  127,5 | 15,4  63,0 | 1,61  0,9 |
| 95/646 | 3 | Напиток лимонный с витамином С | 180-200 | - | - | 24,4 | 100,0 | 4,0 | - |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **22,27** | **20,93** | **82,74** | **648,0** | **322,9** | **31,27** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 102/644 | 1 | Молоко кипяченое | 180-200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 252 | 0,2 |
| 46/297  87/550 | 2 | Запеканка из творога с  молочным соусом | 150-180  15 | 26,1  0,285 | 16,2  0,735 | 23,7  1,92 | 360,0  15,45 | 235,5  9,0 | 1,05  0,015 |
| **Всего:** | | | | **32,385** | **22,135** | **35,62** | **489,45** | **496,5** | **1,4** |
| **Итого за день:** | | | | **69,715** | **55,375** | **208,83** | **1673,95** | **1142,2** | **34,94** |

***День: четверг; Неделя: первая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 34/262 | 1 | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» | 200-250 | 5,6 | 4,0 | 11,4 | 144,0 | 150,0 | 1,0 |
| 98/762 | 2 | Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 162,0 | 0,18 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **12,96** | **12,21** | **55,07** | **424,5** | **320,8** | **1,67** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 16/163 | 1 | Суп молочный с овощами | 25 | 5,5 | 5,25 | 17,0 | 137,5 | 157,5 | 0,75 |
| 56/387  75/553 | 2 | Печень по - строгановски с  макаронами отварными | 70/30  120 | 13,1  4,32 | 10,6  3,36 | 6,8  23,64 | 176,0  147,6 | 21,5  8,4 | 4,8  0,6 |
| 91/588 | 3 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180-200 | 0,6 | - | 31,6 | 130,0 | 22,0 | 0,6 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **25,5** | **19,57** | **89,06** | **643,3** | **219,9** | **7,92** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 102/644 | 1 | Молоко кипяченое | 180-200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114,0 | 252,0 | 0,2 |
| 50/373 | 2 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 150-180 | 12,48 | 11,95 | 13,39 | 211,0 | 72,3 | 1,07 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 7,6 | 0,48 |
| **Всего:** | | | | **21,48** | **18,31** | **43,95** | **429,8** | **331,9** | **1,75** |
| **Итого за день** | | | | **60,44** | **50,19** | **198,18** | **1543,6** | **879,6** | **12,74** |

***День: пятница; Неделя: первая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 33/262 | 1 | Каша молочная рисовая жидкая | 200-250 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158,0 | 138,0 | 0,4 |
| 100/642 | 2 | Какао с молоком | 180-200 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,2 | 167,4 | 0,9 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **12,9** | **11,75** | **69,67** | **438,5** | **314,2** | **1,79** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 19,0 | 2,3 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 7/120  17 | 1 | Щи из свежей капусты с картофелем с  отварным мясом  со сметаной | 220  30  5 | 2,64  8,13  0,13 | 2,2  5,82  0,75 | 8,14  0,12  0,18 | 63,8  84,0  8,1 | 46,2  4,5  4,4 | 0,44  1,02  0,01 |
| 64 | 2 | Ежики мясные | 100-100 | 28,0 | 26,4 | 27,0 | 486,0 | 64,0 | 4,8 |
| 94/648 | 3 | Напиток яблочный с витамином С | 180-200 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 108,0 | 4,0 | 0,6 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **41,08** | **35,73** | **71,86** | **802,1** | **133,6** | **8,04** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Сок | 150-180 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 10,5 | 2,1 |
|  | 2 | Печенье сдобное | 8 | 5,12 | 13,44 | 54,8 | 360,8 | 18,4 | 0,64 |
| **Всего:** | | | | **5,87** | **13,89** | **69,95** | **429,8** | **28,9** | **2,74** |
| **Итого за день** | | | | **48,25** | **54,67** | **235,58** | **1615,4** | **456,7** | **12,67** |

***День: понедельник; Неделя: вторая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 74/463 | 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 200-250 | 11,4 | 8,0 | 5,4 | 324,0 | 28,0 | 6,0 |
| 97/630 | 2 | Чай с сахаром | 180-200 | - | - | 14,4 | 57,6 | 1,8 | 0,36 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **14,44** | **12,79** | **85,43** | **519,9** | **38,6** | **6,85** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 13/148  19/439 | 1 | Свекла отварная порц.  Суп с макаронными изделиями  с отварной курицей | 50  220  30 | 0,75  3,52  12,81 | 0,05  2,64  9,57 | 4,4  14,74  0,15 | 21,0  90,2  148,8 | 18,5  28,6  15,9 | 0,7  0,22  0,9 |
| 66/430 | 2 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 16,6 | 17,8 | 20,8 | 336,0 | 72,0 | 3,2 |
| 91/588 | 3 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180-200 | 0,6 | - | 31,6 | 130,0 | 22,0 | 0,6 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **36,26** | **30,42** | **81,71** | **778,2** | **167,5** | **6,79** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 115/685, 687 | 1 | Пирожки печеные с изюмом и повидлом | 80 | 4,88 | 4,96 | 37,2 | 231,2 | 32,8 | 1,04 |
| 102/644 | 2 | Молоко кипяченое | 180-200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 144,0 | 252,0 | 0,2 |
| **Всего:** | | | | **10,88** | **10,16** | **47,2** | **345,2** | **284,8** | **1,24** |
| **Итого за день** | | | | **62,08** | **53,47** | **224,44** | **1689,3** | **497,9** | **16,28** |

***День: вторник; Неделя: вторая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 38/262 | 1 | Каша молочная «Дружба» жидкая | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192,0 | 138,0 | 1,0 |
| 98/762 | 2 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 162,0 | 0,18 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **13,96** | **11,61** | **77,27** | **472,5** | **308,8** | **1,67** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 2,2 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 10/138  17/357 | 1 | Суп картофельный с бобовыми с отварным мясом | 22,0  30 | 5,72  8,13 | 2,2  5,82 | 19,58  0,12 | 114,4  84,0 | 41,8  4,5 | 1,76  1,02 |
| 60/418  78/472 | 2 | Зразы с  картофельным пюре | 100  100 | 12,6  2,2 | 17,3  3,1 | 12,1  7,8 | 261,0  85,0 | 30,0  42,0 | 2,4  0,6 |
| 95 | 3 | Напиток апельсиновый с витамином С | 180-200 | - | - | 24,4 | 100,0 | 4,0 | - |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **30,63** | **28,78** | **74,02** | **696,6** | **132,8** | **6,95** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 100/642 | 1 | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158,0 | 186,0 | 1,0 |
| 45/294  87/550 | 2 | Сырники из творога  с молочным соусом | 150  15 | 25,5  0,285 | 16,2  0,735 | 30,15  1,92 | 375,0  15,45 | 214,5  9,0 | 1,05  0,015 |
| **Всего:** | | | | **31,185** | **21,335** | **55,67** | **548,45** | **409,5** | **2,065** |
| **Итого за день** | | | | **76,211** | **62,125** | **216,76** | **1764,55** | **867,1** | **12,885** |

***День: среда; Неделя: вторая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 35/262 | 1 | Каша молочная пшеничная жидкая | 200-250 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138,0 | 144,0 | 1,2 |
| 98/762 | 2 | Кофейный напиток | 180-200 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 162,0 | 0,18 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **12,76** | **11,21** | **66,27** | **418,5** | **314,8** | **1,87** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 8/129  20/114 | 1 | Рассольник «Ленинград» с  фрикадельками мясными  со сметаной | 200  50  5 | 2,4  9,9  0,13 | 2,2  7,85  0,75 | 16,2  0,4  0,18 | 86,0  114,5  8,1 | 28,0  8,0  4,4 | 0,6  1,6  0,01 |
| 50/373 | 2 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 200 | 16,64 | 15,93 | 17,86 | 281,4 | 96,4 | 1,4 |
| 91/588 | 3 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180-200 | 0,6 | - | 31,6 | 130,0 | 22,0 | 0,6 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **31,65** | **27,09** | **76,26** | **672,2** | **169,3** | **5,38** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 97/630 | 1 | Чай с молоком, с сахаром | 180-200 | 3,0 | 2,6 | 21,0 | 122,0 | 132,0 | 1,0 |
| 108/685,  695 | 2 | Ватрушка с творогом | 80 | 10,16 | 6,16 | 30,8 | 234,4 | 60,0 | 0,72 |
| **Всего:** | | | | **13,16** | **8,76** | **51,8** | **356,4** | **192,0** | **1,72** |
| **Итого за день** | | | | **58,07** | **47,16** | **204,43** | **1493,1** | **683,1** | **10,37** |

***День: четверг; Неделя: вторая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 31/262 | 1 | Каша манная молочная жидкая | 200-250 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 140,0 | 144,0 | 0,4 |
| 98/762 | 2 | Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 162,0 | 0,18 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 40/15 | 6,84 | 5,075 | 20,56 | 156,25 | 142,6 | 0,615 |
| **Всего:** | | | | **16,36** | **11,495** | **66,8** | **438,45** | **448,6** | **1,195** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 2,2 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 12/132  19/439 | 1 | Суп из овощей с  отварной курицей | 220  30 | 2,64  12,81 | 1,98  9,57 | 10,78  0,15 | 66,0  148,8 | 37,4  15,9 | 0,44  0,9 |
| 64  77/470 | 2 | «Ежики» мясные с  отварным картофелем | 70/30  120 | 7,0  2,28 | 6,6  3,36 | 6,75  12,96 | 121,5  112,8 | 16,0  14,4 | 1,2  0,96 |
| 93/591 | 3 | Кисель из ягодного экстракта с витамином С | 180-200 | - | - | 13,8 | 64,0 | 2,0 | - |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **26,71** | **21,87** | **54,46** | **565,3** | **96,2** | **4,67** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 102/644 | 1 | Молоко кипяченое | 180-200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 144,0 | 252,0 | 0,2 |
| 107/113 | 2 | Булочка «Веснушка» | 80 | 6,48 | 4,4 | 39,28 | 239,2 | 14,4 | 0,72 |
| **Всего:** | | | | **12,48** | **9,6** | **49,28** | **353,2** | **266,4** | **0,92** |
| **Итого за день** | | | | **55,95** | **43,365** | **180,34** | **1403,95** | **827,2** | **8,985** |

***День: пятница; Неделя: вторая***

***Сезон: осенне-зимний; Возрастная категория: с 3 до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта,  технолог. карты | № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Минеральные вещества | |
| Б | Ж | У | Энергетич. ценность (ккал) | Са | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | |
| 35/262 | 1 | Каша молочная пшеничная жидкая | 200-250 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138,0 | 144,0 | 1,2 |
| 98/762 | 2 | Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 162,0 | 0,18 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 3,04 | 4,79 | 20,63 | 138,3 | 8,8 | 0,49 |
| **Всего:** | | | | **12,76** | **11,21** | **66,27** | **418,5** | **314,8** | **1,87** |
| ***II Завтрак*** | | | | | | | | | |
|  | 1 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 |
| ***Обед*** | | | | | | | | | |
| 9/131  21 (№141 1994г) | 1 | Суп картофельный с  рыбными фрикадельками | 200  50 | 2,8  9,3 | 2,2  2,8 | 12,8  0,7 | 96,0  66,5 | 30,0  12,5 | 0,8  0,4 |
| 59/416  81/477 | 2 | Биточки мясные с  припущенными овощами | 70  150 | 9,24  1,95 | 9,17  3,6 | 11,62  9,15 | 170,8  79,5 | 15,4  46,5 | 1,61  0,9 |
| 91/588 | 3 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180-200 | 0,6 | - | 31,6 | 130,0 | 22,0 | 0,6 |
|  | 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 1,17 |
| **Всего:** | | | | **25,87** | **18,13** | **75,89** | **595,0** | **136,9** | **5,48** |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | |
| 94/648 | 1 | Напиток яблочный | 180 | 0,18 | 0,18 | 23,76 | 97,2 | 3,6 | 0,54 |
|  | 2 | Пряники | 80 | 4,72 | 3,76 | 60,0 | 292,8 | 8,8 | 0,64 |
| **Всего:** | | | | **4,9** | **3,94** | **83,76** | **390,0** | **12,4** | **1,18** |
| **Итого за день** | | | | **44,03** | **33,38** | **236,02** | **1449,5** | **471,1** | **9,93** |